

給食だより

NO.10



松葉保育園 令和 6年 2月

寒さが一段と増してきました。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。

季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

◆節分の豆まき会◆

今月3日に、豆まき会を行いました。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼を退治するために使われるのが、大きな豆=大豆です。子どもたちは鬼を怖がり、大泣きする子もいながら、しっかりと豆をまいていました。

給食では恵方巻に見立てたロールサンドと、おやつに鬼まんじゅうを提供しました。

子どもたちも喜んで、良く食べてくれました。



◆お店屋さんごっこ・クッキー作り◆

今月8日に、お店屋さんごっこを行いました。喫茶ではポップコーン、わたあめ、クッキーを売り、他のお店では自分たちが作った品物売って盛り上がりました。

すずらん組さんは食育もかねて型抜きクッキーを自分たちで作成しました。

プレーン生地を薄く伸ばしたものと、少量のココア生地を組み合わせてそれぞれ自由に作ってもらいました。ココア生地だけのクッキーを作ったり、プレーン生地と混ぜてマーブル模様にしたりと、楽しそうに作っていました。

出来上がったクッキーは喫茶で食べ、とても喜んでいました。



◆調味料の世界◆

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を活かすだけで、料理が一層美味しくなります。

「さ」砂糖：ほかの調味料より素材に染み込みにくく、また水分には溶けやすい為先に入れる

「し」塩：少量で味が変化するので加減して入れる

「す」酢：酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

「せ」「そ」醤油と味噌：風味が飛んでしまうので、後から入れる

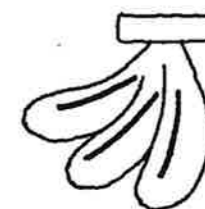
◆バナナについて◆

バナナは糖質、食物繊維、カリウム、マグネシウム、ビタミン類が多く含まれます。バナナの糖質には単糖類(ブドウ糖・果糖)、少糖類(ショ糖・オリゴ糖)、多糖類(食物繊維・でんぷん・難消化性でんぷん)など、様々な種類が含まれます。

そのため、消化吸収にかかる時間が違うので、長時間にわたってエネルギー源になります。即効性と持続性を兼ね備えているので運動する前に食べると効果的です。

ブドウ糖は朝不足している脳のエネルギー源になるので、皮を剥くだけで食べられるバナナは、時間がない時の朝食にはおすすめです。また、バナナは消化しやすいので離乳初期から使える食材です。

園では乳児さんの午前おやつ、昼食やおやつ、延長保育の際の補食などでバナナを提供しています。



◆食卓のすすめ◆

3月の給食にすずらん組さんのリクエストメニューを入れた献立を取り入れます。今年のすずらん組さんは何をリクエストするのか、どんな給食になるのか、ぜひ楽しみに待っていてください。